



Hallen-Ortsmeisterschaft Leichtathletik

Termin: Sonntag, 24.02.2019
Beginn: 10.00 Uhr
Ort: Turnhalle Ruhpolding



Disziplinen:

- 20m „fliegender“ Sprint, jeder hat 10m zur Beschleunigung und wird dann 20m durch die Lichtschranken gemessen;
- 20m „fliegender“ Hürdensprint (über Schaumstoffbalken, Bananenkartons bzw. Mini-Hürden)
- Standweitsprung (3 Versuche) bzw. *beidbeiniger Dreisprung* ab Jahrgang 2007 (3 Versuche; Technik: drei beidbeinige Sprünge hintereinander);
- „Schockwurf“ rückwärts: der Ball – unterschiedliche Gewichte je nach Altersklasse – wird mit beiden Händen rückwärts über den Kopf geworfen;
- *Indiacawurf* (3 Versuche hintereinander).

Teilnahmebedingungen:

Es können alle Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 2004 bis 2014 und jünger teilnehmen. Vereinszugehörigkeit ist keine Voraussetzung.

Auszeichnungen:

Für die ersten drei Plätze gibt es Medaillen (keine Jahrgangswertung!). Alle Teilnehmer erhalten außerdem eine Urkunde und einen kleinen Sachpreis.

Sonstiges:

Es wird eine Startgebühr von 3,- € erhoben.

Aus organisatorischen Gründen bitte bis Donnerstag, 21.02.2019 bei Ralf Gstatter, ralfgstatter@t-online.de anmelden. Nachmeldungen in Ausnahmefällen am Wettkampftag bis 9.15 Uhr möglich!

Zum Mitmachen sind alle Sportinteressierten aufgerufen, also Fußballer, Turner, Skifahrer, Langläufer, Schwimmer, Tischtennispieler, Leichtathleten usw. Die Abteilung Leichtathletik des Sportvereins Ruhpolding freut sich auf eine rege Beteiligung.



Weitere Programm-Highlights:

Verleihung des Jugendsportabzeichen 2018! ☺



Wir fördern den Sport

VR Bank Ruhpolding